

のびのび



令和8年9月1日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

＊お子さんと一緒にお読み下さい＊

夏休みが終わり、学校の生活リズムは戻ってきたでしょうか。「何だかだるいな」「元気がでないな」と感じている人は夏の疲れが残っているのかもしれません。また、これからの時期は昼と夜の寒暖差が大きくなるので、気温の変化で体調を崩しやすいです。ゆっくりお風呂につかり、ぐっすり眠ることで体の調子を整えてみてください。



「防災の日」いざという時に備えよう！

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは



1923 年関東大震災が発生した日であり、台風シーズンを迎える時期でもあることから、9 月 1 日は「防災の日」に制定されています。学校では様々なケースを想定して避難訓練を行っていますが、校内で災害が起こるとは限りません。万が一の時の家族の集合場所はお子さんと共有しておく心安心です。★学校の AED は 2 階事務室の隣にあります。

色覚検査のお知らせ

日にち： 9 月 30 日（火）頃
対象： 2 年生（希望があれば、2 年生以外も実施します）
場所： 保健室



2 年生にはすぐーるで色覚検査の申し込み希望調査のアンケートを送信しますので、ご回答ください。
2 年生以外の学年でも希望があれば実施しますので、保健室（663-4088）までご連絡ください。

正しい手洗い できていますか？



すべての感染症予防に必要な手洗いですが、短時間でササッと済ませがちにはなっていませんか？正しい手洗いをする事で、手に付いた約 100 万個のウイルスを数個まで減らすことができます。洗い流す時間やせっけんの使用の有無で残存するウイルス量が変わってきます。



さっぽろ子育て情報サイトより引用

洗い残しがりやすい部分 ●



手の甲



手のひら

洗い残しが多いのは手の甲、指の間、爪の間、手首です。

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです

毎日清潔なハンカチを持ち歩きましょう



ハンカチを忘れて服で拭く人、自然乾燥させている人、そのまま濡れた手で髪の毛をスタイリングする人・・・よく見かける光景です。心当たりはありませんか？

濡れた手は乾いた手より雑菌が付きやすいので、せっかく手洗いをしてまた手に菌がついてしまう可能性が高くなってしまいます。同様に、湿ったハンカチを何日も使っていると、ばい菌まみれのハンカチで拭くことになってしまいます。

毎日交換し、清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。

★落とし物でも多く届いています。名前を書くと、戻ってきますよ。

